3M™ イージーフィットテープ 総合カタログ
3M™ Easy Fit Tape General Brochure

テーピング製品

Easy Fit Tape
Functional & Emotional
Sports Tape

3M Medical Specialities
from the 3M Health Care family

Easy Fit Tape

made in Japan

【3M™ イージーフィットテープ】シリーズ

ひとりで貼れる！　本格スポーツテーピング

裏面剥離紙は
貼付順に剥がすことができます。

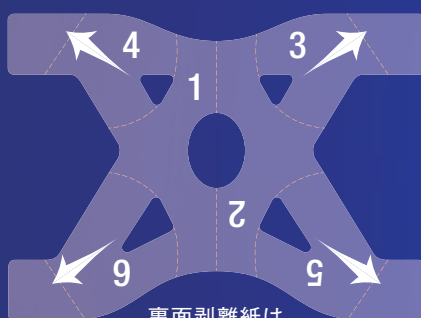
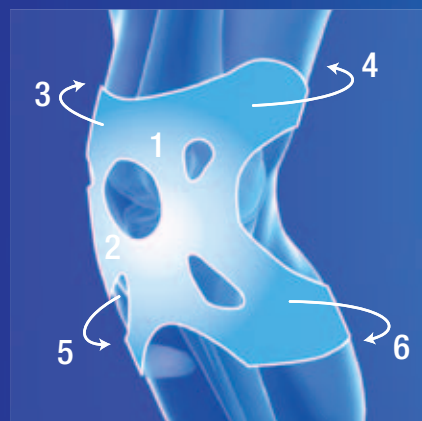
スポーツテーピングの主な機能

運動の補助

関節の動揺を防ぎ、
安定感を保ち、関節運動を
サポート（保護・補強）します。
一度ケガや故障をした選手が、
スポーツ場面に復帰した時
などにも有効です。

ケガの予防

関節の保護・補強を行うことで
ケガを予防しやすくなります。

精神的な安定感

プレカット構造

あらかじめ目的に応じた形状にカットしてあるので専門知識がなくても、
本格的なスポーツテーピングがひとりで簡単に貼れます。

テーピングガイド付剥離紙

裏面の剥離紙にはスポーツテーピングの方法について
詳しい解説が印刷してあります。
解説の通りに進めていくと、簡単にスポーツテーピングが完成します。

※テープ基材は3M™ マルチポア™ スポーツ レギュラー伸縮固定テープと同じです。

補強用テープ

3M™ イージーフィットテープと併用することで、
安定力や固定力を自由に調整できます。
動きに追従する伸縮タイプ（**BAEF05**）と
固定力のある非伸縮タイプ（**BAEF06**）の2タイプ。

肩
肩関節は可動範囲が広く
酷使され損傷を受けやすい関節です。

手首
繊細かつパワフルな動きが要求される
手首は常に障害のリスクが高い部位です。
テニス・ゴルフ・野球などラケットや
クラブ、バットを使用するスポーツでは
手首にかかる負担はより大きくなります。

肘
肘は大きな負担がかかり炎症を起こしやすく、
また肘と筋肉の付け根は最も故障しやすい
場所（テニス肘・野球肘）のひとつです。

腰
腰は体の中心にあり、
すべての運動に大きく影響します。
腹筋の低下は腰痛を
引き起こす原因にもなります。

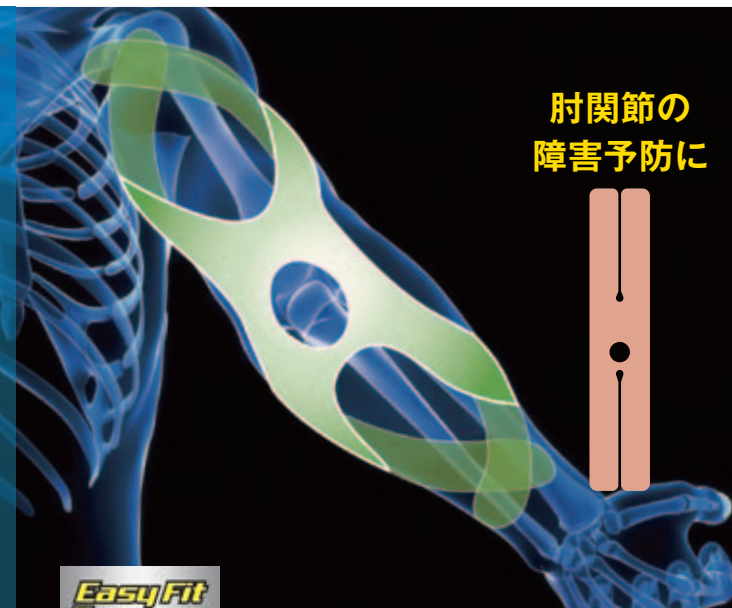
膝
ひざ関節は様々なスポーツにおいて
最も酷使され損傷を受けやすい関節です。
また男性より女性が障害を起こしやすい
とされています。
ちょっとしたタイミングのズレで
関節軟骨や靭帯を痛めることもあります。

ふくらはぎ
走る・歩く・飛び跳ねる等、すべてにかかわる
筋で第2の心臓とも言われています。
この筋肉は、足のむくみや疲労を引き起こす
原因にもなります。

足首
足首は、「炎症」や「捻挫」を
引き起こしやすい場所です。
スポーツにおいて、下半身の安定は重要に
なりますが、地面との接点である足首の関節
にも予想以上に複雑で大きな力が加わります。
足首の捻挫は7割以上が過度の内反に起因します。
（内反捻挫）

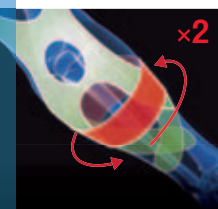
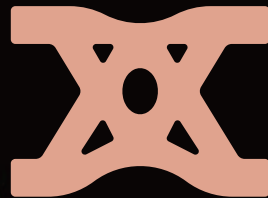
足うら
足うらは、過度の運動により炎症を起こしやすく、
足うらアーチに疲労がたまりやすくなります。

Easy Fit Tape

【イージーフィットテープ】シリーズ

ひじ用　BAEF01

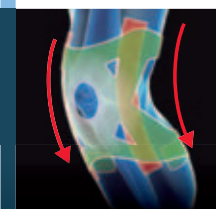
サイズ：400×80mm［2枚入り］
カラー：BE
希望販売価格／袋
¥800

［腕や手を使うスポーツ全般］
テニス・野球・ゴルフ・バレーボール等

肘関節から前腕にかけての
ねじり運動の安定、
肘関節にかかる負担を減らし、
回内筋の使い過ぎによる
関節の障害予防に役立ちます。

◀補強用テープの使用例
ちょっと補強には伸縮タイプ50mm幅を使用。
しっかり補強には非伸縮タイプ38mm幅を使用。
手をしっかり握り、筋肉が膨らんだ状態を作り、ひじから
5センチ程のところにやや強めに引きながら2周程巻きます。
（どちらを先に貼っても構いません）
※ 図の赤色部分が補強用使用イメージです。
※ 詳しい貼り方等は、商品添付の使用説明書及び、ガイドブックをご参照ください。

ひざ用　BAEF02

サイズ：181×267mm［2枚入り］
カラー：BE
希望販売価格／袋
¥900

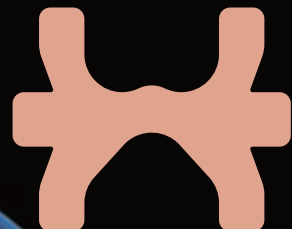
［スポーツ全般］
テニス・ゴルフ左ひざ・サッカー・
ランニング・バレーボール・登山等

膝蓋骨の動揺を防ぎ、
関節全体の安定を保ちます。
ひざにかかる負担を軽減し、前後・内側・外側
靭帯の過度なストレスを抑制し、
障害予防に役立ちます。

◀補強用テープの使用例
ちょっと補強には伸縮タイプ50mm幅を使用。
しっかり補強には非伸縮タイプ38mm幅を使用。
ひざを伸ばした状態で、ひざ上15cmの内側、外側から
それぞれ膝下脛へ向かってまっすぐ貼ります。
（先に貼る）
※ 図の赤色部分が補強用使用イメージです。
※ 詳しい貼り方等は、商品添付の使用説明書及び、ガイドブックをご参照ください。

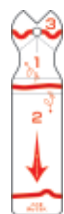
日本製の綿布素材を使用　*made in Japan*

3Mのテープ製品は、ISO 10993-1の生物学的安全性評価ガイドラインに従って
細胞毒性、感作性（アレルギー反応）、刺激性が十分に低いことが確認された材料を使用しています。
（全ての人にアレルギー反応を起こさないということではありません。）［皮膚貼付用テープのみ］

ISO 10993-1とは・・・

ISO 10993-1は、医療用具の安全性確認のための生物学的試験についての指針を示した国際的な評価基準です。
接触部位（表面／体内・体外連結／体内埋め込みなど）と接触期間に応じて、検討すべき評価項目が示されています。

手首用　BAEF03

サイズ：275×65mm［4枚入り］
カラー：BE
希望販売価格／袋
¥900

［スポーツ全般］
テニス・野球・ゴルフ・バレーボール等
ラケットスポーツ全般

手首を安定させ、無理な関節運動を減らし、自然な関節運動へと導きます。ラケットスポーツなどでは、衝撃の集中を抑制し、障害予防に役立ちます。

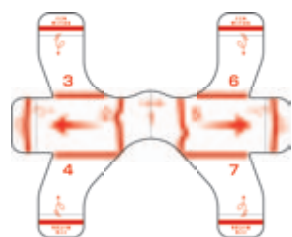
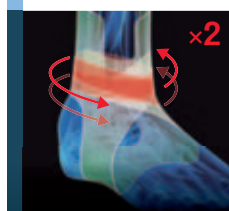
◀補強用テープの使用例

ちょっと補強には伸縮タイプ50mm幅を使用。
しっかり補強には非伸縮タイプ38mm幅を使用。
手をしっかりと開き、上からやや強めに引きながら2周程巻きます。（どちらを先に貼っても構いません）

※ 図の赤色部分が補強用使用イメージです。
※ 詳しい貼り方等は、商品添付の使用説明書及び、ガイドブックをご参照ください。

足首用　BAEF04

サイズ：296×368mm［2枚入り］
カラー：BE
希望販売価格／袋
¥900

［スポーツ全般］
テニス・サッカー・ランニング・バレーボール等

足首の安定感を増し、強い内外反ストレスを抑制します。足関節の様々な靭帯への過度なストレスを抑制し、障害予防に役立ちます。

◀補強用テープの使用例

ちょっと補強には伸縮タイプ50mm幅を使用。
しっかり補強には非伸縮タイプ38mm幅を使用。
足首を90°に曲げ、外くるぶしから足首を1周し、内くるぶしまで貼ります。2周目も同様に半分程度重なるように少しずらして巻きます。（先に貼る）

※ 図の赤色部分が補強用使用イメージです。
※ 詳しい貼り方等は、商品添付の使用説明書及び、ガイドブックをご参照ください。

かぶれにくくしっかり固定
厚みがあり、しっかりした固定感のある綿布素材

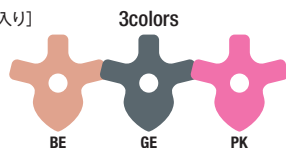
水や汗に強い
濡れても直ぐに乾く、はっ水タイプ

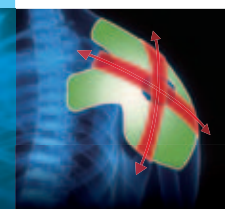
肌にやさしい低アレルギー性粘着剤

テープ端の浮きや剥がれが少ない。
テープの端はあらかじめ丸く切られており、端からテープが浮きにくくなっています。

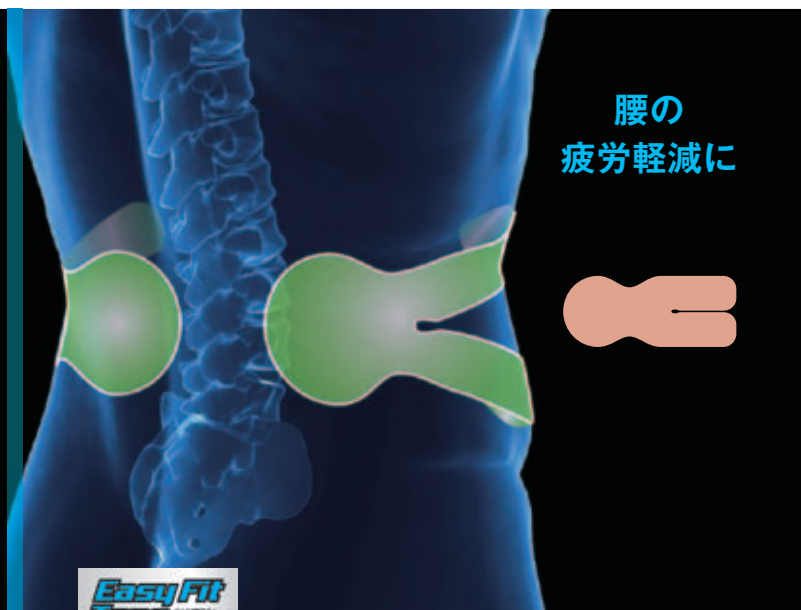
肩用　BAEF07

サイズ：214×215mm［2枚入り］
カラー：BE GE PK
希望販売価格／袋
¥720

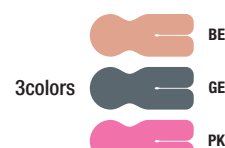
3colors
BE　GE　PK

［腕や手を使うスポーツ全般］
テニス・野球・ゴルフ・バレーボール・
バスケット等

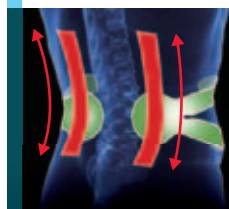
三角筋の圧迫により
肩関節の動揺を抑制し、拳上を補助します。
関節の負荷を軽減し、障害予防に役立ちます。

◀補強用テープの使用例

伸縮タイプ50mm幅を使用。
肩の外側の筋肉の盛り上がった場所に、
テープを2cmほど伸ばししながらクロスするように貼ります。
（先に貼る）

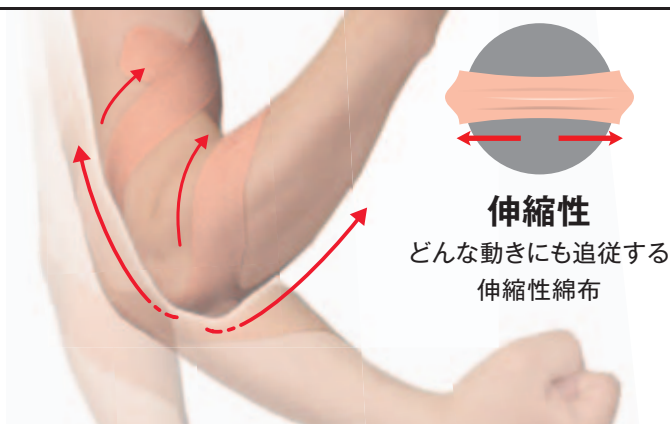
※ 図の赤色部分が補強用使用イメージです。
※ 詳しい貼り方等は、商品添付の使用説明書及び、ガイドブックをご参照ください。

腰用　BAEF08

サイズ：94×229mm［2枚入り］
カラー：BE GE PK
希望販売価格／袋
¥720

3colors

［スポーツ全般］
テニス・野球・ゴルフ・サッカー・
バレーボール・バスケット等

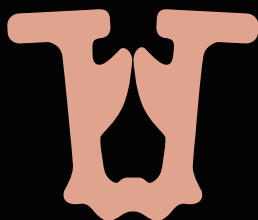
腹斜筋を圧迫・補助することにより
腹圧を高め、腹部の負荷を軽減し、
体幹の運動をサポートします。
起立筋の補助として
縦方向に貼付することも可能です。

◀補強用テープの使用例

伸縮タイプ50mm幅を使用。
上体をやや前に傾け、背骨の両側、
筋肉の盛り上がった場所に左右それぞれ縦に貼ります。
（先に貼る）

※ 図の赤色部分が補強用使用イメージです。
※ 詳しい貼り方等は、商品添付の使用説明書及び、ガイドブックをご参照ください。

伸縮性
どんな動きにも追従する
伸縮性綿布

補強用ロールタイプ

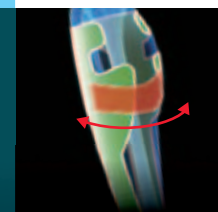
特に不安がある場合、
適切な補強テープを合わせて行いましょう。
適度な負荷を分散でき、関節や筋肉を保護し、
障害に役立ちます。

※ 詳しい貼り方等は、商品添付の使用説明書及び、ガイドブックをご参照ください。
※ 商品をより安全にご使用いただくため、ご使用前に必ず取扱説明書、注意書きをご参照ください。

ふくらはぎ用 BAEF09

サイズ：282×330mm［2枚入り］
カラー：BE GE PK
希望販売価格／袋
¥900

3colors
BE GE PK

［スポーツ全般］
テニス・ゴルフ・ランニング・
トレッキング等

腓腹筋の保持により、
腓腹筋の動揺を抑制することで
疲労軽減に役立ちます。

◀補強用テープの使用例

ちょっと補強には伸縮タイプ50mm幅を使用。
しっかり補強には非伸縮タイプ38mm幅を使用。
ふくらはぎのいちばん膨らんだ場所を
横切るようにテープを貼ります。
（先に貼る）

※ 図の赤色部分が補強用使用イメージです。
※ 詳しい貼り方等は、商品添付の使用説明書及び、ガイドブックをご参照ください。

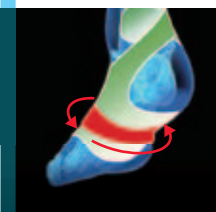
足うら用 BAEF10

サイズ：210×238mm［2枚入り］
カラー：BE GE PK
希望販売価格／袋
¥720

［スポーツ全般］
テニス・ゴルフ・ランニング・
トレッキング等

足底筋膜の保護：
土踏まず部分の補助により足底にかかる負荷軽減に役立ちます。

足の長軸アーチ補助：
歩行・起立負荷の分散・軽減に役立ちます。

踵部分の固定と圧迫：
踵を安定させ疲労軽減に役立ちます。

◀補強用テープの使用例

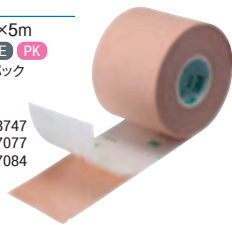
ちょっと補強には伸縮タイプ50mm幅を使用。
しっかり補強には非伸縮タイプ38mm幅を使用。
足うらのつちふまずの部分を横切るように
テープを一周巻きます。
（先に貼る）

※ 図の赤色部分が補強用使用イメージです。
※ 詳しい貼り方等は、商品添付の使用説明書及び、ガイドブックをご参照ください。

ちょっと補強

補強用伸縮タイプ

BAEF05

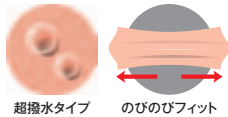
サイズ：50mm×5m
カラー：BE GE PK
希望販売価格／パック
¥960
JANコード：
（BE）4987580188747
（GE）4987580197077
（PK）4987580197084

しっかり補強

補強用非伸縮タイプ

BAEF06

サイズ：38mm×12m
カラー：WH
希望販売価格／パック
¥640
JANコード：
4987580188754

「3M™ イージーフィットテープ」シリーズ　*made in Japan*

低アレルギー性アクリル系粘着剤使用

超撥水タイプ

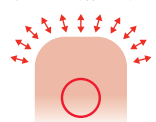
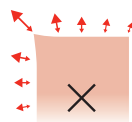
のびのびフィット

製品番号	サイズ	入れ目(枚／袋)	適用部位	基材色	希望販売価格／袋	JANコード
BAEF01	400×80mm	2	ひじ	ベージュ	¥800	4987580188709
BAEF02	181×267mm	2	ひざ	ベージュ	¥900	4987580188716
BAEF03	275×65mm	4	手首	ベージュ	¥900	4987580188723
BAEF04	296×368mm	2	足首	ベージュ	¥900	4987580188730
BAEF07 BE	214×215mm	2	肩	ベージュ	¥720	4987580196957
BAEF07 GE				グレイ		4987580196964
BAEF07 PK				ピンク		4987580196971
BAEF08 BE	94×229mm	2	腰	ベージュ	¥720	4987580196988
BAEF08 GE				グレイ		4987580196995
BAEF08 PK				ピンク		4987580197008
BAEF09 BE	282×330mm	2	ふくらはぎ	ベージュ	¥900	4987580197015
BAEF09 GE				グレイ		4987580197022
BAEF09 PK				ピンク		4987580197039
BAEF10 BE	210×238mm	2	足うら	ベージュ	¥720	4987580197046
BAEF10 GE				グレイ		4987580197053
BAEF10 PK				ピンク		4987580197060

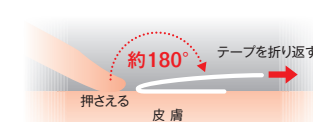
皮膚かぶれを起こさないための正しい貼り方・剥がし方

貼り方

- テープを貼る前には皮膚を清潔にし、乾燥させた状態にします。
- くり返し同じところに使う場合、かぶれやすい方は、アンダーラップ、皮膚皮膜剤、自着性伸縮包帯の使用を検討します。
- 伸縮性テープを貼るときは、引っ張らず自然な長さのまま貼るようにします。

皮膚を過度に
引っ張らない

テープの端を
丸く切ると
かぶれにくい

まっすぐ切ったテープでは
角の部分の皮膚が伸ばされ、
かぶれやすくなります。

剥がし方

- 引っ張られる部分の皮膚を指で押さえ、テープを折り返して、できるだけゆっくり剥がします。
- 体毛の方向に逆らわずに剥がします。

ご使用上の注意

- 当商品を直接傷口に貼付しないでください
- アレルギー体質の方に貼付する場合は、事前にパッチテストを実施してください。
- 当商品を過度に引っ張って貼ると皮膚に持続的な緊張が加わり、皮膚障害の原因となることがあるので注意してください。
- 当商品使用中、かゆみ、発赤、発疹などの皮膚障害と思われる症状が現れた場合は、直ちに使用を中止し、適切な治療を受けてください。
- テープをはがす際には皮膚への負担を最小限にするため、皮膚が持ち上がらないように押さえ、テープを折り返しながらゆっくりはがしてください。また、入浴中など皮膚が濡れた状態でテープをはがす場合は、皮膚が痛みやすくなっていますのでご注意ください。

※長時間テーピングする場合（例えば試合前日から使用）は、アンダーラップを併用することをお勧めします。

- 当商品は通常使用では、ゴルフルールに接触しません。
  但し、競技会等で使用される場合は各競技委員会等に事前にご確認ください。

「3M™ イージーフィットテープ」シリーズについては、ブリヂストンスポーツ株式会社が総販売元となります。

★ 本カタログに掲載されている全製品の価格は、税別本体価格です。

3M™ イージーフィットテープのことなら当店へ

2015年4月発行

3M

スリーエム ヘルスケア株式会社
医療用製品事業部
http://www.mmm.co.jp/hc/sports_tape/

MSD-062-A (041500) IT

カスタマーコールセンター
製品についてのお問い合わせはナビダイヤルで
ナビダイヤル® 0570-011-321
市内通話料金でご利用いただけます。
受付時間／8:45～17:15 月～金（土･日･祝･年末年始は除く）